

健康寿命をのばそう!

健康日本21では生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の向上等により、**健康寿命の延伸**を実現することを目標にしています。



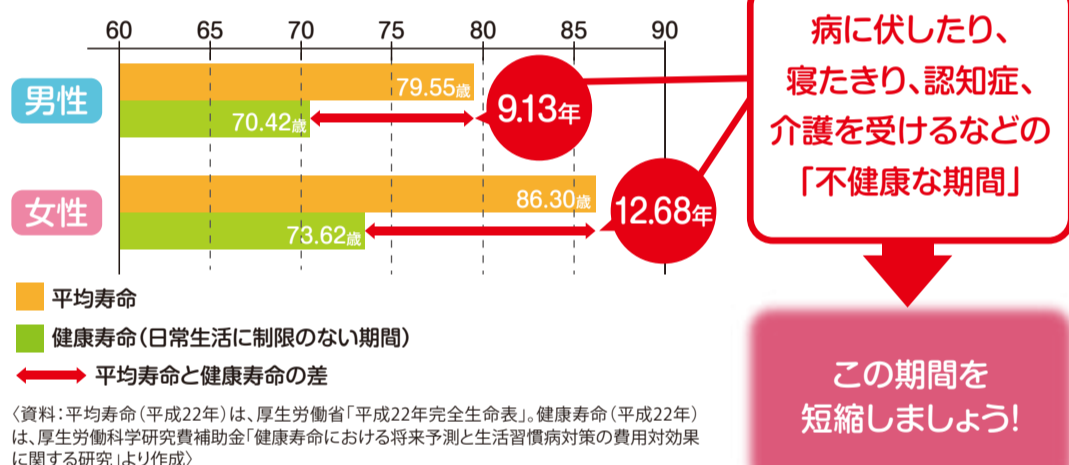
健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。「日常生活に制限のない期間の平均」や「自分が健康であると自覚している期間の平均」を指標とします。

平均寿命と健康寿命の差

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

平均寿命と健康寿命の差



健康な生活の基本は「一汁三菜」から!

- 主食でエネルギー源の炭水化物を、おかずでその他の栄養素を、汁物で水分をバランスよく摂ることができます。
- 1人分ずつ盛り付けることで食べる量がわかりやすいので、食べ過ぎを防ぎます。
- 料理が5つあるので、様々な味を楽しむことができます。



中村学園事業部では、お客様の健康を考え「一汁三菜」を推進しています。